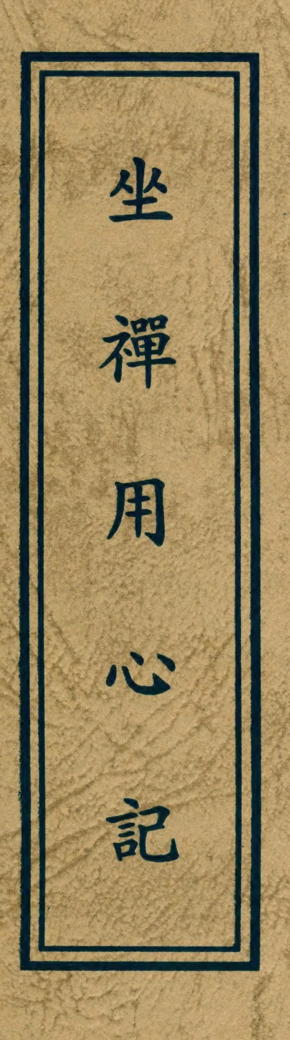
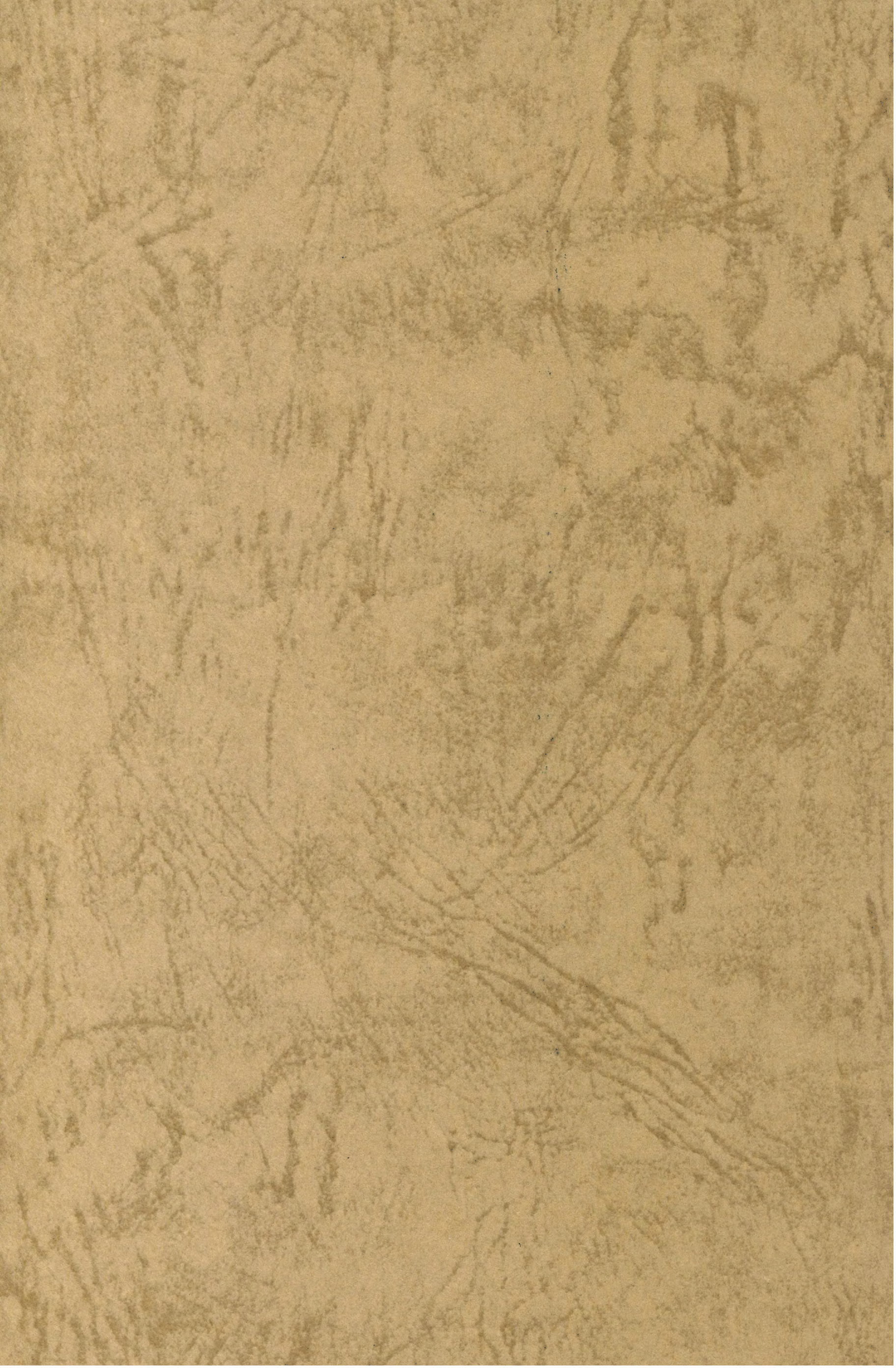

坐禪用心記



坐禪用心記

夫坐禪者。直令人開明心地。安住本分。是名露本來面目。亦名現本地風光。身心俱脱落。坐臥同遠離。故不思善。不思惡。能超越凡聖。透過迷悟之論量。離卻生佛之邊際。故休息萬事。及放下諸緣。一切不爲。六根無作。這個是阿誰。不曾知名。非可爲身。非可爲心。欲慮慮絶。欲言言窮。如癡如兀。山高海深。不露頂。不見底。不對緣而照。眼明于雲外。不思量而通。宗朗于默説。坐斷乾坤。全身獨露。没量大人。如大死人。無一瞖遮眼。無一塵受足。何處有塵埃。何物爲遮障。清水本無表裏。虛空終無内外。玲瓏明白。自照靈然。色空

指示禪旨
萬緣放下
息諸緣務
不可思議
心行處滅
言語道斷

末分。境智何立。從來共住。歷劫無名。三祖大師。且名爲心。龍樹尊者。假名爲身。現佛性相。表諸佛體。此圓月相。無欠無餘。即此心者。便是佛也。自己光明。騰古輝今得龍樹變相。成諸佛三昧。心本無二相。身更異相像。唯心與唯身。不說異兼同。心變成身。身露相分。一波纔動。萬波隨來。心識才起。萬法競來。所謂四大五蘊遂和合。四支五根忽現成。以至三十六物。十二因緣。造作遷流。展轉相續。但以衆法合成而有。所以心如海水。身如波浪。如海水外無一點波。如波浪外無一滴水。水波無別。動靜不異。故云。生死去來真實人。四大五蘊不壞身。今坐禪者。正入佛性海。即標諸佛體。本有妙

淨明心頓現前。本來一段光明終圓照。海水都無增減。波浪亦無退轉。是以諸佛爲一大事因緣。出現於世。直令衆生開示悟入佛之知見。而有寂靜無漏妙術。是謂坐禪。即是諸佛自受用三昧。又謂三昧王三昧。若一時安住此三昧。則直開明心地。良知佛道正門也。其欲開明心地者。放捨雜知雜解。拋下世法佛法。斷絕一切妄情。現成一實真心。迷雲收晴。心月新明。佛言聞思猶如處門外。坐禪正還家穩坐。誠哉。若夫聞思。諸見未休。心地尚滯。故如處門外。只箇坐禪。一切休歇。無處不通。故似還家穩坐。而五蓋煩惱。皆從無明起。無明者不明已也。坐禪者是明已也。縱雖斷五蓋。未斷

無明。非是佛祖。若欲斷無明。坐禪辦道。最是秘訣也。古人云妄息寂生。寂生智現。智現真見。若欲盡妄心。須休善惡思。又須一切緣務。都來放捨。心無思。身無事。是第一用心也。妄緣盡時。妄心隨滅。妄心若滅。不變體現。了了常知。非寂滅法。非動作法。然所有技藝術道。醫方占相。皆當遠離。況乎歌舞技樂。諠諍戲論。名相利養。悉不可近之。頌詩歌詠之類。自雖爲淨心因緣。而莫好營。文章筆硯擲下不用。是道者之勝躅也。是調心之至要也。美服與垢衣。俱不可著用。美服者生貪。又有盜賊畏。故爲道者障難。若有因緣。若有人施與。而不受者。古來之嘉踪也。縱本有之。又不照管。盜賊劫奪

入佛知見

放下萬緣

躅，踪跡也

不可追尋慳惜也。垢衣舊衣者。浣洗補治。去垢膩令淨潔。而可著用之。不去垢膩。身冷病發。又爲障道因緣也。雖然不管身命。衣不足。食不足。睡眠不足。是名三不足。皆退墮因緣也。一切生物堅物。乃至損物不淨食。皆不可食之。腹中鳴動。身心熱惱。打坐有煩。一切美食。不可耽著。非但身心有煩。貪念所未免也。食祇取支氣。不可嗜味。或飽食打坐。發病因緣也。大小食後。不得輒坐。暫經少時。乃堪可坐。凡比丘僧。必可節量食。節量食者。謂涯分也。三分中。食二分。餘一分。一切風藥。胡麻薯蕷等。常可服之。是調身之要術也。

凡坐禪時。不可靠倚墻壁禪椅及屏障等。又莫當風烈處而打坐。

莫登高顯處而打坐。皆發病因緣也。若坐禪時。身或如熱。或如寒。或如澁。或如滑。或如堅。或如柔。或如重。或如輕。或如驚覺。皆息不調。必可調之。調息之法。暫開張口。長息則任長。短息則任短。漸漸調之。稍稍隨之。覺觸來時。自然調適。而後鼻息可任通而通也。心若或如沈。或如浮。或如朦。或如利。或室外通見。或身中通見。或見佛身。或見菩薩。或起知見。或通利經論。如是等種種奇特。種種異相。悉是念息不調之病也。若有病時。安心於兩趺上而坐。心若昏沈時。安心於髮際眉間。心若散亂時。安心於鼻端丹田。居常坐時。安心於左掌中。若坐久時。雖不必安心。心自不散亂也。復如古教。

雖照心家訓。不可多見之書之聞之。多則皆亂心之因緣也。凡疲勞身心。悉發病因緣也。火難水難。風難賊難。及與海邊酒肆婬房。寡女處女伎樂之邊。并莫打坐國王大臣權勢家。多欲名聞戲論人。亦不得近住之。大佛事大造營。最雖爲善事。專坐禪人。不可修之。不得好說法教化。散心亂念。從是而起。不得好樂多衆貪求弟子。不得多行多學。極明極暗。極寒極熱。乃至遊人戲女處。并莫打坐。叢林之中。善知識處。深山幽谷。可依止之。綠水青山。是經行之處。溪邊樹下。是澄心之處也。觀無常不可忘。是勵探道心也。坐褥須厚敷。打坐安樂也。道場須清潔。而常燒香獻花。則護法善神。及

佛菩薩影向守護也。若安置於佛菩薩及羅漢像。一切惡魔鬼魅。不得其便也。常住大慈大悲。坐禪無量功德。回向一切衆生。莫生憍慢我慢法慢。此是外道凡夫法也。念誓斷煩惱。誓證菩提。秪管打坐。一切不爲。是參禪要術也。常可濯目洗足。身心閑靜。威儀齊整。應捨世情。莫執道情。法雖不可慳。然不請莫説。守三請。從四實。十欲言九休去。口邊醭生。如臘月扇。如風鈴懸虛空。不問四方風。是道人風標也。只以法而不貪於人。以道而不貢於已。便是第一用心也。夫坐禪者。非干教行證。而兼此三德。謂證者以待悟爲則。不是坐禪心。行者以眞履實踐。不是坐禪心。教者以斷惡修善。不

是坐禪心。禪中縱立教而非居常教。謂直指單傳道。舉體全説話。語本沒章句。意盡理窮處。一言盡十方。絲毫未舉揚。是豈不佛祖眞正之教乎。或雖談行。又無爲行。謂身無所作。口無密誦。心無尋思。六根自清淨。一切不污染。非聲聞十六行。非緣覺十二行。非菩薩六度萬行。一切不爲。故名爲佛。只安住諸佛自受用三昧。遊戲菩薩四安樂行。是豈不佛祖深妙之行乎。或雖説證。無證而證是三昧王三昧。無生智發現三昧。一切智發現三昧。自然智發現三昧。如來智慧開發明門。大安樂行法門所發。超聖凡格式。出迷悟情量。是豈不本有大覺之證乎。又坐禪者。非干戒定慧。而兼此三

學。謂戒是防非止惡。坐禪觀擧體無二。抛下萬事。休息諸緣。佛法世法不管。道情世情雙忘。無是非。無善惡。何防止之有乎。此是心地無相戒也。定是觀想無餘。坐禪脱落身心。捨離迷悟。不變不動。不爲不昧。如癡如兀。如山如海。動靜二相。了然不生。定而無定相。無定相故。名大定也。慧是簡擇覺了。坐禪所知自滅。心識永忘。通身慧眼。無有簡覺。明見佛性。本不迷惑。坐斷意根。廓然瑩徹。是慧而無慧相。無慧相故。名大慧也。諸佛教門。一代所説。無不總收戒定慧中。今坐禪者。無戒不持。無定不修。無慧不通。降魔成道。轉輪涅槃。皆依此力。神通妙用。放光説法。盡在打坐也。且參禪亦坐禪

也。欲坐禪者。先靜處宜焉。茵褥須厚敷。勿教風烟入。勿令雨露侵。護持容膝地。清潔打坐處。雖有昔人坐金剛座。坐盤石上之踪跡。亦無不有坐物。坐處當應晝不明。夜不暗。冬暖夏冷。是其術也。放捨心意識。休息念想觀。勿圖作佛。勿管是非。護惜光陰。如救頭燃。如來端坐。少林面壁。打成一片。都無他事。石霜擬枯木。太白責坐睡。不用燒香禮拜念佛修懺看經持課。秖管打坐始得。大抵坐禪時。可搭袈裟。（除開定前後夜與晡時）莫略蒲團。（經亘一尺二寸周圍三尺六寸）非全支趺坐。自跏趺半。而後至脊骨下。是佛祖之坐法也。或結跏趺坐。或半跏趺坐。結跏法者。先以右足。置左髀上。以左足。置右髀上。而寬繫衣物。（內衣帶紐）

打坐 自粗至細

起坐 自細至粗

調昏沈法

可令齊整。次以右手。安左足上。以左手。安右手上。兩手大指。相拄近身。拄指對頭。當對臍安。正身端坐。不得左側右傾。前躬後仰。耳與肩。鼻與臍。必俱相對。舌拄上腭。息從鼻通。唇齒相著。眼須正開。不張不微。如是調身已。欠氣安息。所謂開口吐氣一兩息也。次須坐定搖身七八度。自麁至細。兀兀端坐也。於此思量箇不思量底。如何思量。謂非思量。是乃坐禪要法也。直須破斷煩惱。親證菩提。

若欲起定。先兩手仰安兩膝上。搖身七八度。自細至麁。開口吐氣。伸兩手捺地。輕輕起座。徐徐行步。須順轉順行。坐中若昏睡來。常應搖身或張目。又安心於頂上。髮際眉間。猶未醒時。引手應拭目

或摩身猶未醒時。起座經行。正要順行。順行若及一百許步。昏睡必醒而經行法者。一息恒半步。行亦如不行。寂靜而不動如是經行。猶未醒時。或濯目冷頂。或誦菩薩戒序。種種方便勿令睡眠。當觀生死事大無常迅速。道眼未明。昏睡何爲昏睡頻來應發願云。業習已厚故。今被睡眠蓋。昏蒙何時醒。願佛祖垂大悲。拔我昏重苦心若散亂時。安心於鼻端丹田。數出入息猶未休時。須一則公案提撕擧覺。謂是何物恁麽來。狗子無佛性。雲門須彌山。趙州栢樹子等。没滋味談。是其所應也猶未休時。向一息截斷兩眼永閉端的打坐工夫。或向胞胎未生不起一念以前。行履工夫。二空忽

公案

見成即公案

石霜禪師

休去

生。散心必歇。起定之後。不思量而現威儀時。見成即公案。不回互而成修證時。公案即見成。朕兆以前之消息。空劫那畔之因緣。佛佛祖祖靈機樞要。唯此一事也。直須休去。歇去。冷湫湫地去。一念萬年去。寒灰枯木去。古廟香爐去。一條白練去。至禱至禱。

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三塗苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

坐禪用心記

蓮因寺大專學生齋戒學會恭印
民國九十七年觀世音菩薩成道紀念日

結緣品